

Lista semanal de compras

Maximo Crecimiento Muscular · De lunes a domingo

30

Ingredientes únicos

9

Porciones de recetas

5

Recetas únicas

2202,5 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

25 elementos

☐	Aceite de oliva, extra virgin Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	2 cucharadas (27 g)
☐	Aguacates, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Guacamole	1,5 pieces (301,5 g)
☐	Ajo, crudo Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	1 clove (3 g)
☐	Apio, crudo Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 palito (10cm) (4 g)
☐	Arándanos azules (mora azul), congelados Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,43 tazas (60 g)
☐	Bebidas, té, verde, infusionado, normal Se utiliza en 1 receta, como Té Verde	3 tazas (735 g)
☐	Cacao Nibs, crudo Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	25 g (25 g)
☐	Cebollas, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Tilapia y verduras en papillote	3 tbsp choppeds (30 g)
☐	Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,5 tazas (10,5 g)
☐	Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	2 sprouts (38 g)
☐	Eneldo fresco Se utiliza en 1 receta, como Guacamole	1 g (1 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,5 tazas (95 g)

☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	3 cucharadas (14,4 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 taza (262 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	20 g (20 g)
☐	Pescado, tilapia, crudo Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	1 fillet (116 g)
☐	Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	1 small (74 g)
☐	Rúcula, cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,25 tazas (5 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	2 tsp, grounds (5 g)
☐	Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)
☐	Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)
☐	Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 2 recetas, como Guacamole	3,19 Italian tomatoes (197,5 g)
☐	Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	1 small (5-1/2" long) (50 g)
☐	Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Guacamole	1 lime yields (44 g)

Suplementos

5 elementos

☐	Creatine Monohydrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 Serving (1 Scoop) (5 g)
☐	Mushroom Trio+ Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 Serving (1 Scoop) (10 g)
☐	Potassium Citrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	2 Serving (1 Scoop)s (10 g)

**Skin Collagen Matrix+**

Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15

1 Serving (1 Scoop) (10 g)**Vegan Protein+ Amino Balanced**

Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15

1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)